



⑰肉天

材料 (2人分)

豚肩ロース	120g
☆酒	小さじ1/2弱
☆紅ショウガ (千切り)	4g
☆シソの葉	1枚
☆黒ゴマ	小さじ1/2強
☆卵	1/2個
☆小麦粉	20g
揚げ油	適量
大根	60g
減塩しょうゆ	小さじ2

作り方

1. 豚肉とシソの葉を細切りにします。
2. 大根をおろしておきます。
3. 1と☆を一緒に混ぜ合わせます。
4. 3を丸く形を整え、油で揚げます。
5. 大根おろしと盛り付けてできあがりです。

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



293 カリウム
mg

142 リン
mg

13.4 タンパク質
g

0.7 塩分
g

ポイント

小麦粉を入れてからは混ぜすぎないこと。
煮物やお浸しを合わせるといいですね。